

КАКО ПРОТИВ ТОПЛОТНИОТ БРАН?

Општи препораки за заштита на населението од тоplotни бранови



Република Северна Македонија
Министерство за здравство



ЈЗУ ИНСТИТУТ ЗА МЕДИЦИНА НА ТРУДОТ
НА РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА - СКОПЈЕ



Како да се однесувате при топло време?

1. Избегнувајте напорни физички активности (вклучувајќи и спорт и рекреативни активности) за време на најтоплиот период на денот. Неопходните работи завршувајте ги до 11 часот наутро или попладне по 17 часот.
2. Носете светла и лесна облека, а на директно сонце заштитни очила и светлобојна капа со висок свод и широк обод.
3. Останете во затворени климатизирани простории (обичните вентилатори не помагаат кога температурата е над 35°C). Затворете ги прозорците и ролетните во текот на денот, а отворете ги навечер, кога температурата е пониска.
4. Внесувајте умерена количина на храна. Избегнувајте масна и висококалорична храна, како и храна која содржи поголема количина шеќер.

5. Внесувајте голема количина течност (не чекајте да бидете жедни) почнувајќи од обичната вода за пиење, па до минерализирани безалкохолни пијалаци. Избегнувајте алкохолни пијалаци, пијалаци кои содржат кофеин и екстремно ладни пијалаци.

6. При неопходен престој на отворен простор во овој период, најдете можност за почести одмори под сенка и избегнувајте директен престој на сонце.

7. Туширајте се со вода по потреба, алтернативно, ставете ладни облоги и чувајте ги нозете во студена вода.

8. Кога сте во паркирано возило отворете го прозорецот со цел да овозможите вентилација. Целосно затворените возила стануваат многу жешки. Не оставајте никого во возилото!

9. Хроничните болни, посебно оние со болести на кардиоваскуларен систем, невролошките и белодробните болести, потребно е да бидат посебно дисциплинирани по однос на овие препораки и да ја земаат својата редовна терапија. За сите промени во здравствената состојба, задолжително да го консултираат својот матичен лекар.

Ако Вие или другите не се чувствуваат добро:

- Ако чувствувате зашеметеност, слабост, вознемиреност или имате интензивна жед и главоболка, побарајте помош, засолнете се во постудено место колку што е можно побрзо и измерете ја својата телесна температура.
- Консумирајте вода или негазиран минерален пијалак за да се рехидрирате.
- Ако имате болен мускулен грч, најчесто во нозете, рацете и стомакот веднаш одморете се на студено место и консумирајте течност која содржи електролити. Лекарска помош е потребна ако топлотните грчеви траат подолго од еден час.

Ако некој член од Вашето семејство или лице на кое помагате има топла и сува кожа, грчеви и/или е во бессознание, веднаш повикајте 194 или 112. Додека се чека итната медицинска помош префрлете го на студено место, ставете го во хоризонтална положба и подигнете ги нозете над 20 см висина;

Отстранете ја гардеробата, воспоставете надворешно ладење како студени облоги на вратот, пазувите и слабините, постојано ладете го и прскајте ја кожата со вода.

Мерете ја телесната температура.

Не давајте терапија.

Ако особата е во бессознание поставете ја во бочна положба.

Консултирајте се со својот доктор во случај ако почувствувате невообичаени симптоми/знаци или ако истите траат подолго.